

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)

最新の更新

20/06/02:

- COVID-19の症状が、発熱、咳、息切れや呼吸困難、倦怠感、筋肉や身体の痛み、頭痛、新たな味覚や嗅覚の喪失、喉の痛み、鼻づまりや鼻水、吐き気や嘔吐に更新されました。
- 隔離期間が7日から10日に変更されました。

ロサンゼルス郡公衆衛生局（公衆衛生局）は、COVID-19のロサンゼルス郡における拡散を遅らせるため皆様のご協力をお願いしています。施設を訪問される際は、皆の健康維持のため予め同施設に連絡をして、発行されているガイドラインに従って下さい。体調が悪いと感じた時は、たとえ症状が軽度であっても自宅待機をするか、外出の際はなるべく早く帰宅して下さい。老人ホーム等の施設に居住する高齢者を守るため、すべての訪問が制限される可能性があります。施設居住者との連絡を維持するため、オンラインでの連絡など代理手段の利用をご検討ください。

新型コロナウイルス（COVID-19）とは何ですか？

コロナウイルスとはあるウイルスの種類を指します。その多くは動物に感染しますが、人から人へ感染するヒト型ウイルスに変異する場合があります、COVID-19を引き起こすコロナウイルスはこれに当てはまります。

COVID-19はどのように拡散するのでしょうか？

COVID-19は他の呼吸器疾患と同じように拡散し、以下のように症状がある感染者から他の人に拡散するとみられています。

- 咳やくしゃみをする際に出る飛沫
- 感染者の世話をする時などの濃厚接触
- ウイルスが付着している物や表面に触れ、手を洗う前に口、鼻、目などに触る

COVID-19の症状はどのようなものですか？

これまで報告された病状は、軽度の症状から入院を要するもの、場合によっては死に至るような重度のものまで様々です。65歳以上、および基礎疾患を持つ方々は、特に高いリスクにさらされています。COVID-19の症状には、発熱、咳、息切れや呼吸困難、倦怠感、筋肉や身体の痛み、頭痛、新たな味覚や嗅覚の喪失、喉の痛み、鼻づまりや鼻水、吐き気や嘔吐があり、これらの症状のうちいくつかは合わさって現れることもあります。上記の症状はすべてを網羅していません。

発熱、咳、息切れを発症した場合、または医療従事者から COVID-19 に感染している可能性が高いと診断された場合は、自宅で自己隔離を行う必要があります。上記に記載されている他の症状を発症した場合や 懸念のある他の症状が見られる場合は、検査や隔離の必要性について医療従事者にご相談ください。

COVID-19の症状がある場合はどうすればいいですか？

体調が悪いと感じた時は、たとえ症状が軽度であっても自宅待機をするか、外出の際はできるだけ早く帰宅しましょう。必要に応じてかかりつけ医に連絡をして助言を求めて下さい。

- 症状が最初に現れてから少なくとも 10 日間、かつ解熱剤を使用しない状態で発熱が治まり、咳や息切れなどの呼吸器症状が改善してから少なくとも 3 日間は自宅待機してください。

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)

施設にいる大切な人を訪問することはできますか？

ほとんどの施設はすべての訪問者の受け入れを停止しています。一部の施設では、終末期の看取りなど特別な状況での例外がある場合もあります。訪問を許可されても、COVID-19の症状がある場合は自宅待機しなければなりません。訪問する前に、施設にその方針をご確認ください。また居住者が利用できるビデオ通話や他の電子通信などの代替の訪問オプションについてお問い合わせください。直接訪問できない場合でも、他の方法で大切な方と引き続き連絡を取り合うことが重要です。

施設側はどのような対策を取っていますか？

多くの施設がスタッフや入居者を保護するために取っている対策には、訪問者の制限、グループ活動や理髪店、対面式の娯楽などの非必須サービスの停止などがあります。可能であれば、医療サービスは遠隔医療訪問に移行する場合があります。居住者は、医師の訪問などの必須活動を除いて、部屋を離れることを最小限に抑えるように求められることもあります。施設責任者に入居者や訪問者の安全と健康を維持するための対策についてお尋ね下さい。

COVID-19から自分や周囲の人をどのように保護したらいいですか？

- トイレに行った後、食事の前、鼻をかんだり咳やくしゃみをしたりした後は特に、石鹸と水で20秒以上こまめに手を洗う。
- 石鹸と水が使用できない場合は、アルコール濃度60%以上の手指消毒液を使用する。
- 洗っていない手で目、鼻、口に触れない。
- キスや、コップ、食器の共有などの濃厚接触を避ける。
- 咳やくしゃみはティッシュまたは肘の内側で覆う。使用済みのティッシュをゴミ箱に捨ててからすぐに石鹸と水で手を洗うか、アルコール性手指消毒液を使用する。

COVID-19でストレスを感じたらどうしたらいいですか？

感染する可能性がある病気が発生したとニュースで見聞きする際、不安に思いストレスを感じるのも無理はありません。そのような時は、まず自分の身体面や精神面の健康に気をつけることが大切です。支援が必要な場合、ロサンゼルス郡精神衛生局アクセスセンター年中無休ヘルプライン(800) 854-7771、または 2-1-1までお電話ください。

信頼できる情報をどこで入手できるかを把握する

新型コロナウイルスに関する詐欺、虚偽のニュース、デマにご注意ください。ロサンゼルス郡内の新しい症例を含む正確な情報は、常に公衆衛生局がプレスリリース、ソーシャルメディア、ウェブサイトを通して発表致します。公衆衛生局のウェブサイトには、ストレスの対処方法のガイドを含むCOVID-19に関する詳細情報が掲載されています。

- ロサンゼルス郡公衆衛生局
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - ソーシャルメディア: @lapublichealth
- ロサンゼルス郡精神衛生局アクセスセンター年中無休ヘルプライン (800) 854-7771
- 2-1-1までお電話下さい